

Wir versuchen unsere Öffentlichkeitsarbeit zu verbessern!

Wodurch bist du zuerst auf dieses Angebot aufmerksam geworden?

(Bitte nur 1 Kreuz)

- 1. Ich bekam das Programm oder einen Flyer unaufgefordert per Post zugeschickt.
- 2. Ich bekam Informationen in der Schule
- 3. Ich bekam Informationen in einer Kinder- und Jugendeinrichtung
- 4. durch Sozialarbeiter/in des Fachbereich Jugend
- 5. durch Freunde oder Bekannte
- 6. durch die Zeitung
- 7. durch das Internet
- 8. sonstiges

Region Hannover
Team Jugendarbeit
Am Jugendheim 7
30900 Wedemark



Voll normal
ist, dass **72 %**
der Jugendlichen **nicht**
Rauchen. Gut für
deine Fitness
und gut für
dein Portmonee.

68% der jugendlichen Raucher möchten mit dem Rauchen aufhören oder zumindest weniger rauchen. Die Mehrheit hat dies auch schon mal versucht.

Fakten zum Rauchen

- bei Kindern/ Jugendlichen rauchen genauso viel Mädchen wie Jungen
- frühmorgendliches Rauchen, mehr als 10 Zigaretten/Tag oder gescheiterte Aufhörversuche weisen auf die Abhängigkeit hin
- Gefährliche Stoffe in Zigaretten:
Nikotin ist giftig und wirkt anregend/ entspannend
Teer verklebt Flimmerhärchen in der Lunge, eine Schachtel am Tag = 1 Tasse Teer im Jahr
Kohlenmonoxyd ist auch giftig, es behindert den Sauerstofftransport im Blut, Folgen z.B. schnell aus der Puste, Herzinfarkt, Raucherbein
Plus 4000 andere chemische Stoffe von denen einige krebserregend sind
- Sexualität: Jungen Erektionsstörungen, Mädchen Gefahren in Kombination mit Pille
- Lungenkrebs: ca 380 Tote pro Tag in Deutschland in Folge des Rauchens
- Lightzigaretten sind nicht harmloser
- Schönheit: alternende Haut, Blässe, gelbe Zähne, Mundgeruch
- Gewohnheitsraucher: 1000 € im Jahr für die Sucht



05. Mai und 09. Juni 2007

Stop Smoking

Raucherausstiegstraining für Jugendliche





Stop Smoking

Raucherausstiegs- training für Jugendliche

Stecken lassen

Willst du mit dem Rauchen aufhören und suchst noch die richtige Gelegenheit? Im Mai und Juni kannst du gemeinsam mit 10 Gleichgesinnten den mutigen Versuch wagen. Neben Bestärkung und Austausch werden wir auch gemeinsam abenteuerliches unternehmen.

Das Rauchen die Gesundheit schädigt, weiß jedes Kind. Rauchen wird immer teurer. Rauchverbote nehmen zu. Es gibt viele Gründe jetzt damit aufzuhören.

- Wenn Du bereit bist aufzuhören, helfen wir Dir unter Gleichgesinnten die ersten Schritte zu überstehen.
- Wenn Du mal sehen willst wie stark die Sucht Dich im Griff hat, wage den Versuch einen Monat nicht zu rauchen.
- Wenn Du gerade aufgehört hast, komm´ und lern´ neue Leute kennen, belohne Dich und festige Deine Entscheidung.

Wir treffen uns samstags am 5. Mai und am 9. Juni. Diese Termine liegen fest. Dazwischen wird es in Absprache mit Euch noch 3 Nachmittagsstermine geben.



Wir werden euch z. B. verraten was ihr gegen den Schmach machen könnt oder auch auf Situtaionen vorbereiten, in denen einem eine Zigarette angeboten wird. Ganz praktisch, mit Übungen oder mal einem Rollenspiel, aber nichts mit "Psychocouch". Abwechslung und Belohnung gibt es dann bei gemeinsamen Aktivitäten wie Klettern, Grillen und mehr...

Veranstalter:

Region Hannover , Team Jugendarbeit
Am Jugendheim 7, 30900 Wedemark
Tel.: 05130-37663-31, Fax.: 05130-37663-39
www.team-jugendarbeit.de
jugendarbeit@region-hannover.de
Ansprechpartner: Andre Heckert

Drobs – Jugend- und Suchtberatungszentrum
Hannover, Odeonstr. 14 – 30159 Hannover
Tel.: 0511- 70146-0 Fax.: 0511-70146 39
E-Mail: praeventionsteam@step-hannover.de
www. Dr-Obs.de
Ansprechpartner: Christian Krüger

Teilnehmende:

Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren, die mit dem Rauchen aufhören wollen oder gerade aufgehört haben.

Ort:

Hannover und Umgebung

Termin:

Sa. 05.05.07, Sa. 09.06.07 und 3 Nachmittage nach Absprache

Leistungen:

Programm, Materialien

Kosten:

20,00 €

Anmeldung:

Bitte schriftliche Anmeldung an Team Jugendarbeit , Region Hannover. Es gelten die Teilnahmebedingungen der Region Hannover.



Anmeldung: Stop Smoking

Name

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon / Fax

E-mail

Ich möchte aufhören und werde spätestens am ersten Treffen damit beginnen.

Ich will testen wer stärker ist, ich oder die Sucht. Ich will versuchen einen Monat nicht zu rauchen.

Ich habe gerade mit dem Rauchen aufgehört und habe Angst vor einem Rückfall.

Ich lasse mich auf das Abenteuer ein und melde mich verbindlich an.

Ort, Datum, Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift des Sorgeberechtigten)

